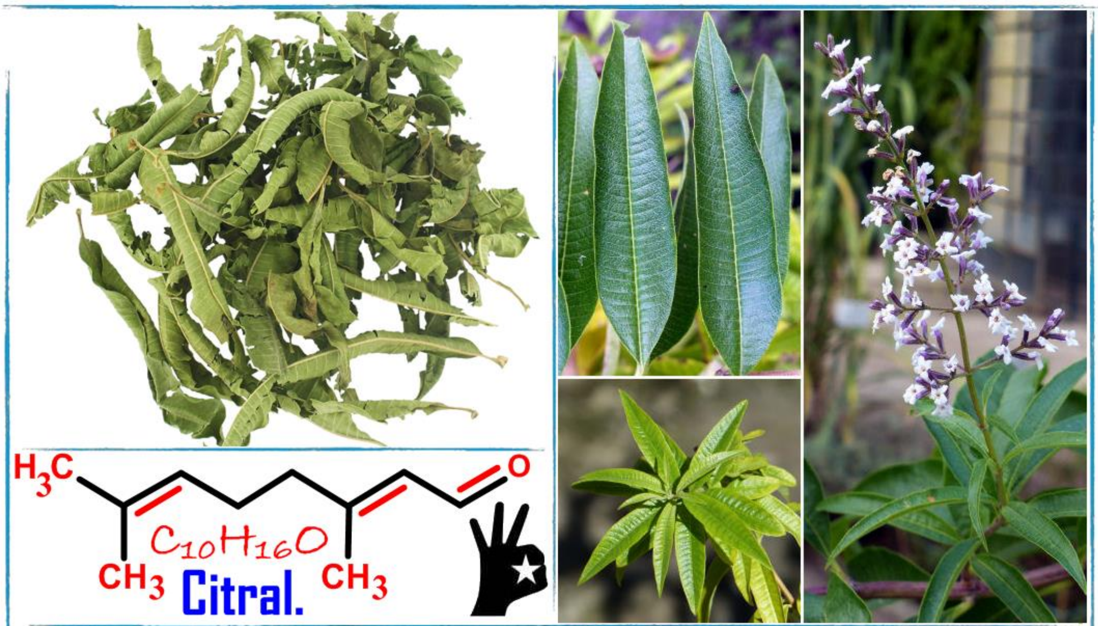
نَظرةٌ_وَجِيزَةٌ_فِي_أَورَاق_آلْوِيزَة_اللَّيمونِيّة.



الاِسمُ العِلْمِيّ: Aloysia citriodora Cav.[1806, Syn. Pl., 2 : 139]

الاسْمُ العَربيّ: رِعْيُ الحَمَام اللَّيمونِيّ، لْوِيزَة لَيمونِيَّة، عُشْبَةُ ٱلنَّحْلِ.

الجُزْء المُستخْدَمُ طبيًّا: الأَوْرَاق المُجَفَّفَة وَ الزَيْتُ المُسْتَخْرَجُ مِنْهَا .

الكيمْياءُ النَّباتِيَّة: يَتَمَيَّزُ مُركَّب(Citral %35-40) الْمَوْجُود فِي أَوْرَاق هَذَا النَبَات بِخَواصٍ مُضَادَّةٍ لِلالْتِهاب (تَسكينُ الأَلَمُ وَ خَفْضُ الحُمَّى).

طِبُّ الأَعْشَاب: الزُّكام، الخُمُول، تَوَسّعُ الأَوْرِدَة، الأرَق، خَفقَان القَلْب عُسرُ الهَضْم، مَغْصُ الرُّضَّع، الدُّوَارُ، الحُمَّى، الْقَلَق، عُسْرُ الطَّمْثِ.

الجُرْعَة القُصْوَى المَسمُوحَة: 5 غِرَام بالنسبة لمُعظم البَالغِين

الاسْتِعْمال: نَقيعٌ مَغْلِيّ؛ التَّعاطِي بالفَم؛ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ يَومِيًا؛ قَبْلَ الأَكْل.

مَوَانِعٌ: لاَ شَيْءَ مَعْلُومٌ؛ السَّيِّدَة الْحَامِل الاكْتِفَاءَ بِــ 0.5 غِرام يَومِيًا.

نصرُ الدِّين عميَار؛ صَفْحَة عِلْمُ النَّباتِ الطِّبِّيّ @Medical Botany

- **رِعْيُ الحَمَام اللَّيمونِيّ أَو آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** : والمعروفة فِي دُول الْمَغْرِبِ العَرَبِيّ بِاسْم التِيزَّانة هي شُجَيرةٌ مُعمَّرةٌ برّيّةٌ وتزيينيّةٌ يصلُ عُلُوُّهَا من 2 إِلَى 3 أَمتار. تُسْتعملُ لِتطَيّيب الطَّعَامَ و تعزيز نكهته و لها فوائدٌ طبيّةٌ.
- **التركِّيب الكيميائي** : تَشتملُ المكوّناتُ الكيميائيَّة الْفَعَّالة لأَوَرَاق **نَبْتَةِ آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة**:

1. مُركَّب: **[Citral-%35]** مركَّبٌ عطريٌّ نباتيٌّ يُستخدم كمُنَكِّه على نطاق واسع في الأَغذية و المشروبات ؛ وهو مُضادٌّ للاتِهَاب ، حيث يعمل على تَقَلِّيل إفراز البرُوسْتاغْلاندين الذي يسبِّب الالتهابَ والألم ، ممَّا يُساعد على تخفيف الألم والحمَّى والالتهاب النَّاجم من التهاب المفاصل أَو الْتِهَابُ اللَّوْزَتَيْن؛ كما أَثْبَتَت وَ بَرْهَنَت التَّجارب المُختبرية خاصِّيَّتهُ الْكابِحة لعدَّة أَنواع من الجَرَاثيم حيثُ يعمل على قتلها وإيقاف العدوى. مِنْهَا جرْثُومة **الأَمْعائِيَّةُ السَّاكازاكِيَّة Enterobacter Sakazakii** الَّتي تنتقلُ عن طريق الغذاء الملَّوث و تَتَسَبَبُ في الْتِهابٌ مِعَوِيٌّ قولونِيٌّ ناخِر.
2. مُركَّب: **[Verbenone -25.5%]** مركَّبٌ عُضويٌّ متطاير؛ يَعمَل على تَنبيه المفرزات التنفُّسية وتسهيل خروج البلغم (مقشِّع)؛ فهو طارِدٌ للبلغم ومُليّن للمُخاط ويطرد البلغم، ممَّا يؤدِّي إلى تَحسُّن في التنفُّس.
3. مُركَّب: **[Limonene- 10.6%]** هو تربينٌ أحاديّ ، يستخدمُ كمنكّهٍ للطعامِ نظراً لشفافّيَّتِهِ وامتلاكِه رائحةَ الحمضيات المُحبّبة، إضافةً إلى أنَّهُ يُضفي على الحلويات نكهةً لطيفةً شبيهةً بنكهةِ البرتقال.
4. مُركَّب: **[Nerol- 7.9%]** هو تربينٌ أحاديّ ، يستخدمُ فِي صناعة العطور.
5. مُركَّب: **[4-Phenyl Undecan-4-Ol-7.7%]** لا شَّيء معلومٌ.
6. مُركَّب: **[A-Cedrol-4.5%]** هُو من مُركَّبات نِصف التربين سيسكي تربين و يعتبرُ مُركَّبًا مُبيدًا للْفِطْريَات عندما يُطبَّق على الجلد.

• آليَّة عَمَل أَوراق نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة:

1. لا تَزالُ آليَّة عَمَل نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة غيرَ مفهومة جيِّدًا؛ تحتوي نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة على مَجموعةٍ مختلفة من الموادّ الكيميائيَّة الَّتي لها تأثيراتٌ فعَّالة للحدّ من الإجهادِ التأكسديّ Oxidative Stress وتلَفِ الخلايا. ويعدُّ الجهد التأكسدي من أهم مسببات هشاشة العظام وينتج عن عدد من العوامل كالتدخين، واستهلاك الكحول، وسوء حالة مضادات الأكسدة في الجسم، والتغذية السيئة، إلى جانب النشاط البدني الزائد.
2. تُشير بَعضُ الأبحاث الأوَّلية إلى أنَّ الموادّ الكيميائيَّة في **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** قد تُبطِئ تَطوُّر شَلَلٌ رُعاشِيّ أو هازّ Parkinson . أيضًا هذهِ الموادّ تَعْمَل عَلى مَنْع تَفاعلاتِ الحساسيَّة، وذلك عن طريق تَقليل أو مَنع تَفاعُل الجِسم تجاه المادَّة المسبِّبة للحساسيَّة.
3. أيضًا فِي التَّجارب المُخْتبرية على خلايا سرَّطان البشَّر (ابْيِضاضُ الدَّم الِّلمْفاوِيُّ المُزْمِن) وُجِدَ أَنَّ مُركَّب **Citral** وهُو أحد مكوَّنات **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** كمَا آسْلَفْنَا **أَنَّهُ** يعمل على تفعيل إنزيم يُسمَّى الكاسباز Caspase-3 الَّذي يُسبب موت الخليَّة المُبرمج (عملية أساسية طبيعية

ضرورية لتطور وسلامة العضوية) وهذا ما يُوقِف الخلايا السَّرَطانيَّة عن التكاثر، هناك حاجةٌ إلى تَجارُب سَريريَّة كبيرة، ذات تَصميمٍ جيِّد، على **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** في هذَا الشَّأن.

4. تُبدي **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** مدَّةً أطول للعمل لكي يظهر تأثيرها التدريجي العلاجي قد تحتاج إلى مدة تتراوح ما بين 4- 9 أسابيع، وعليه يجِبُ أَن تُستعمل لمدَّةٍ أطولَ و بِانْتظامٍ مع التقيُّد بالجُرعة الموصى بها.

• طِبُّ الأَدْوِيَةِ القَديمَة:

• اِسْتُعْمِلَت **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** منذُ القِدَم في عِلاج و السَّيْطَرَة على الْعَدِيد من الأَمْراض أَهَمُّهَا أَمْرَاض الجِهاز الهَضْمِيّ وَ تخفيق الحُمَّى مثل:

1. **أَمراضُ الجِهازُ الهَضْمِي :** الجِهازُ الهَضْمِيّ هُوَ مجموعة من الأعضاء مسئولة عن تناول الطَّعام وهضمه وامتصاص الموادّ المهضومة ، وتضمُّ الأسنان والغُدد الهضميَّة والمعدة والأمعاء؛ وَ من إضْطرباتهِ الشَّائعَة : اِنْتِفاخُ البَطْن؛ التُخْمَة؛ الدُّوَارُ؛ التَجَشُّؤ؛ غَثَيان (رغبة في القيء)؛ وجعٌ في الأَمعاءِ والْتِواءٌ فيها.
2. **اِلْتِهابُ المَهْبِل:** ينبغي ألاَّ توجد حكَّة أَو تَهَيُّج أَو رَائِحَةٌ كَرِيْهَةٌ في المهبل إذا كان في حالة صحِّية جيّدة. قد تكون الحكَّةُ علامةً على وجود التهابات فطريَّة، أو وجود أمراض أخرى.
3. **اِلْتِهابُ اللّوْزَتَيْن:** الأعراض الأساسية هي: ألم الحلق أو إيلامه (tenderness) أي الإيلام عند الجس، احمرار اللوزتين، وَ صعوبة بالبلع أوالتنفس من الفم.
4. **الإِنْفلوَنْزَا:** حُمَّى مُعْدية يُسبِّبها فيروس ، يتميّز بالتهاب رشحيّ في الجهاز التَّنفُّسيّ أو الهضميّ أو العصبيّ ، ويصحبها صداع وأرق .
5. **النُّفَضَاءُ:** هو ارتجاف يحدث خلال حمى مرتفعة. تنشأ لعدَّة أسباب منها: الإِنْفلوَنْزَا ؛ الْتِهَابُ اللَّوْزَتَيْن.
6. **تَوَسّعُ الأَوْرِدَة ؛ دّوالي السَّاقَين:** عندما توجد مشاكِل في الأوردة تُعيق عودةَ الدَّم من السَّاقين إلى القلب بشكلٍ سليم.
7. **الخُمُول:** تعبٌ مُستمرٌّ يُصِيبُ الشّخص، وهو لا يتحسَّن عندَ الرَّاحة، ولا ينجُم مُباشرةً عن مشاكل طبيَّة أُخرَى.
8. **الكُحَّةُ؛ السُّعال:** السُّعالُ الجاف إلى سُعال خَشِن غير منتِج للبلغم؛ أمَّا السُّعالُ الرَّطب فيدلُّ على سُعال منتِج للبلغم.
9. **سوءُ الامْتِصاصِ:** ينطوي على مشاكِل في قُدرة الجسم على الحُصول على العناصر المُغذِّية من الطَّعام.
10. **أَعراض النِّفَاسُ:** هي الفترة الَّتي تلي الولادة، وتستعيد فيها أنظمة جسم الأنثى حالتها الأصلية قبل الحمل.
11. **الحَرْوة ؛ حَرْقَةٌ في المَعِدَة:** حُرْقة في الحلْق والصَّدر والرَّأس من الوجع أَو الغيْظ ؛ مع حدّة في الخَيَاشِيم.
12. **الشَّقيقَة؛ الصُّدَاعُ النِّصْفِيّ:** صداعٌ متوسطٌ أو شديدٌ يُشعَرُ به وكأنَّه ألمٌ نابض في إحدى جهتي الرأس عادةً.

13. **البَواسيرُ:** هي تَبارُزات تحتوي على أوعيةٍ دمويَّة مُتوسِّعة، تُوجَد داخل المستقيم والشرج وحولهما.
14. **مَغْصُ الرُّضَّع:** هو الصِيَاح أو الصُّراخ كثيرًا ولفتراتٍ طويلةٍ، دُون أيِّ سببٍ معروف.
15. **خَفَقَان القَلْب:** زيادةٌ مؤقَّتة في سُرْعة نبضَات القَلْب لانفعال أَو إجهاد أَو مرض.
16. **تَابِلٌ :** يتِمُّ إضافتها إلى الطَّعام، فهي تُضفي عليهِ نكّهةً جميلةً وطُعمًا لذيذًا.
17. **ضيقُ النَّفَس:** هو إحسَّاسٌ بتعبٍ وتضَّايقٍ عند التَّنَفُس، أو الشعور بصعوبة التنفس.
18. **مُضادٌّ الحُمَّى:** الحُمَّى عِلَّةٌ يصحبها ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
19. **الاِغْتِمَام أَوالاكتِئاب:** هُو شُعور يتعدَّى مُجرَّدَ الحزن أو الضَّجر لعدَّة أيام.
20. **الأَرَق:** صُعوبةٌ في النَّوم أو البقاء في حالة رُقاد لفترةٍ كافية.
21. **عُسْرُ الطَّمْثِ الأَوَّلِيّ:** دورة شهريّةٌ مؤلمةٌ عند النِّساء.

• دَاعِيَةُ الاسْتِعْمال الشِّفَائِيَّة المُدعمة عِلْمِيًا:

1. **عاملٌ مُزِيلٌ للقَلَق:** القلقُ anxiety هو الشعورُ بعدم الارتياح، كالانزعاج أو الخوف، والذي قد يكون بسيطاً أو شديداً. فِي التَّجارِب المُخْتَبَرِية يعْملُ المُسْتَخْلَص الْمائيّ لأَوْراق **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** على مُستَقبلاتٍ خاصَّة في الدِّماغ تُسمَّى مُستَقبلات حَمض الغامَّا أمينوبوتيريك أ (GABA). وهذا يَتَسبَّب في تَحرير النَّاقِل العصبِي الذي يُسمَّى حَمضَ الغامَّا أمينوبوتيريك GABA في الدِّماغ. حَمضُ الغامَّا أمينوبوتيريك GABA هو ناقِل عَصبِي يعمل على تَهدِئة الأعصاب؛ ويُساعِد على الحِفاظ على النَّشاط العصبِي مع تَوازُن الدِّماغ، ويُشارِك في إحداث النُّعاس والحدِّ من القلق واسترخاء العضلات. لا تَزال الأَدِلَّةُ مَحدودةً على استِخدام **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** في معالجة الْقَلَقْ الحادّ ؛ فالتَّجارُبُ السَّريرية ذات الجودَة العالية (الدِّراسات على البَشر) غيرُ متوفِّرة عُموماً.
2. **اِلْتِهابُ القَوْلُون:** أعراضُ اِلْتِهابُ القَوْلُون العامة تشمل ألم بطنيّ مُزمن ، وتشَنُّجات في المعدة والأمعاء والقولون، فقدان الوزن السريع والأوجاع والآلام في المفاصل، وفقدان الشهية، وتعب ووهن عام، الحمى ، ومن الأعراض الموجودة أحيانا الإمساك أو الإسهال. تَعْمل مُسْتَخْلَصَات الْمائيَّة **لنَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** في مُعالجة التهاب القولون بالدَّرجات الخفيفَة أو المتوسِّطة.عن طريق تَخفيف الالتهابِ في جدار الأمعاء، وتَقْلِيل الموادّ الكيميائية التي تُفرَز في حالات الالتهاب. ولكنَّ كيفيَّة العملَ غير معروفة بالضبط حتَّى الآن.
3. **مُضادٌّ لِجُرْثومَة المَعِدَة:** يَعْمل زَيْتُ **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** على قتل جَرثومة **المَلوِيَّة البَوَّابية** Helicobacter pylori عن طريق التَّداخُل في شكل جدران الخلايا؛ ممَّا يَمنع تَكاثُرَ الجَراثيم. ونتيجةً لذلك، يجري إضعافُ جدران الخلايا، وتَتمزَّق الجَراثيم وتَموت. حيث يمكن لهذه الجرثومة أن تُسهِمَ في حُدوث القرحة الهضمية؛ فالْمُستخلص **لنَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** يَسمَح بشِفاء القرحة، ويُساعِد على خلق بيئة في القناة الهضمية تُمكِّن المُضادَّات الحيوية الَّتي تُستعمل علدةً من أن تكونَ أكثر فعَّاليةً في قتل الجَراثيم.

4. تُشير بعضُ الأبحاثُ إلى أنَّ **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة** قد تُفيد في معالجة الأَرَق، ولكن ليسَ هناك ما يكفي من الأدلَّة المستقاة من دراساتٍ مُصمَّمة تَصميماً جيّداً لتأكيد هذا الأمر.

• طريقة الاسْتِعْمالِ:

• الاسْتِعْمالِ الدَاخِليّ لنَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة:

1. نقيعٌ مَغْليٌّ: الجُرعة الواحِدة؛ **1.5** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة؛ فنجان فخاريّ **200** مِلّيلِتر ماء ساخِن؛ التَّعاطِي بالفَم؛ نِصفُ ساعةٍ قَبْلَ الأكْل.
2. نقيعٌ مَغْليٌّ: أربعُ جُرْعَاتٍ؛ 5 غِرام أوراق مُجَفَّفَة؛ تُنقع في وعاء فخاريّ (800 مِلّيلِتر ماءٌ سلخن) ولا تستعمل هنا طريقة الغلي لأنها تؤدي إلى تبخر المُركَّبات الفعَّالة؛ التَّعاطِي بالفَم؛ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ يَومِيًّا؛ قَبْلَ الأكْل؛ يُحفظ فب الثَّلاجة.
3. نقيعٌ مَغْليٌّ: الجُرعة الواحِدة لِلرُّضَّع (2 سنة+)؛ **1** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة؛ **150** مِلّيلِتر ماء؛التَّعاطِي بالبزّازة بمقدار 5 مِلّيلِتر (مِلْعَقَةُ الأكل = 5 مِلّيلِتر)؛ مَرَّتَيْنِ يَومِيًّا.

• دَوَاعِي الاسْتِعْمَالِ الخَارجية لنَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة:

1. إملأ وعاءًا بماءٍ ساخِنٍ جِدًا، قُمّ بإضافة حوالي 15 غِرامًا من الأَوْرَاق المُجَفَّفَة ، ضع وجهكَ أمام الوعاء وغطِ رأسكَ بمنشفة نظيفة لحجز البخار و تركزه حول وجهكَ وتنفس بعمق أثناء ذلك ؛ يُستعمل لأمراض الْجِهَاز التَّنفسيّ .
2. **حَمَّامُ المِقْعَدَة:** 50 غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة؛ نَقيعٌ مغليٌّ لمدة 20 دقيقة في **1** لِتْر؛ ثُمَّ نضيفهُ إلى الماء الفَاتِر (26 - 34 درجة مئوية ما بين الحارّ والبارد) في حَمَّام المِقْعَدَة (هو حمام مائي بوضع الورك بالماء لفترة معينة) يغوص الجسم في الماء الدافئ حتى فوق الكُلْيَتان لمدَّة 20 دقيقة؛ يُستعمل لدَء الْبَواسير و اِلْتِهابُ المَهْبِل.

• التَّأثيراتُ الجانبيَّة والتَّحذيرات:

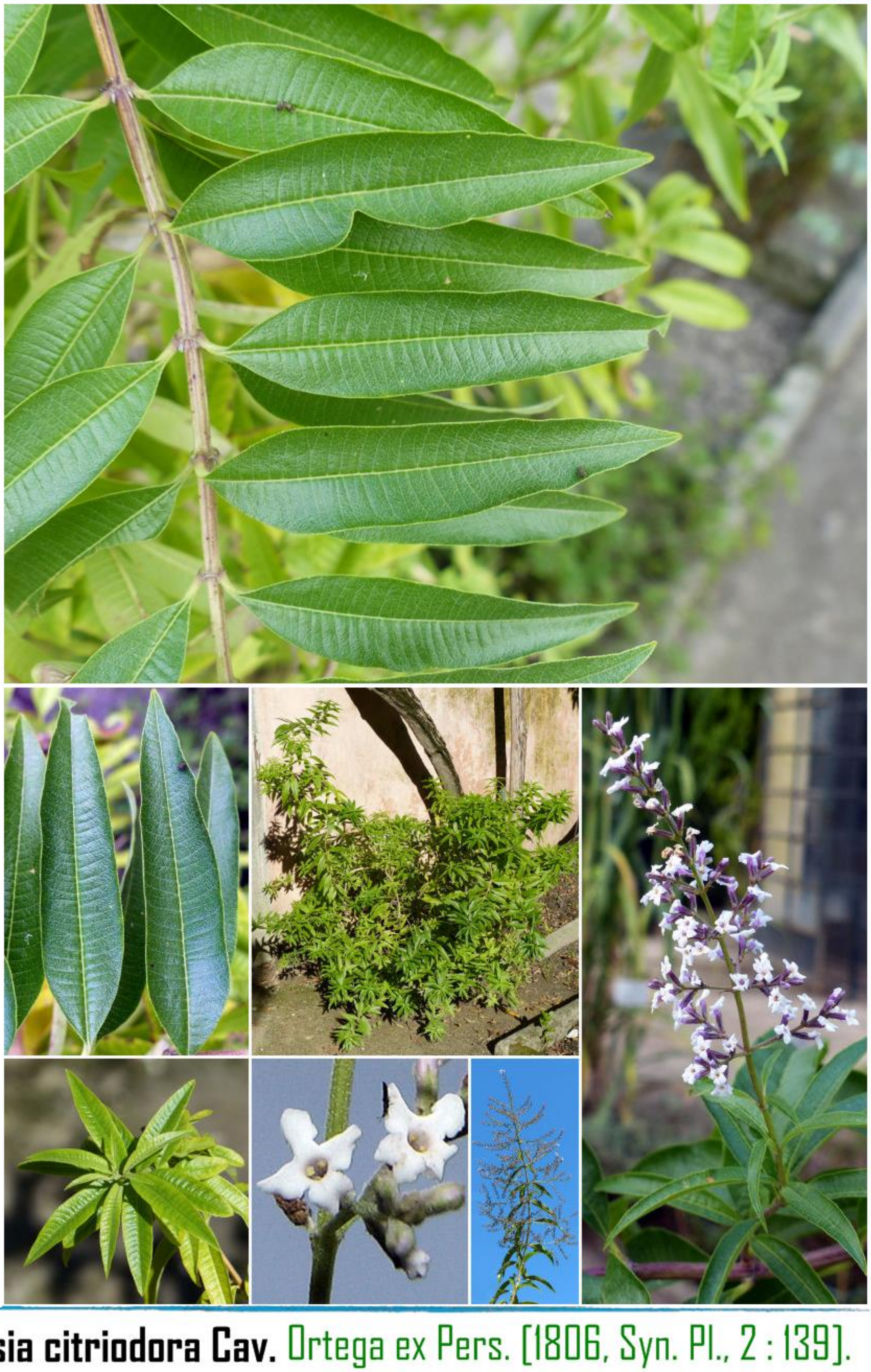
1. تَعدُّ **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** آمنةً بالنسبة لمعظم البالغين عندَ استخدامهَا بكمِّياتٍ معتدلة أَو المُوصى بِهَا.
2. يبدو أنَّ شربَ الكمِّيات الزائدة وَ الْمُفرطة مِن **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة** قد يُؤدِّي إلى انزعاجٍ هضميّ أو إسهال بسيط.
3. **الحمل والرضاعة الطبيعيَّة:** من المرجَّح أنَّ تكونَ أوراق **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة** آمنةً عندَ استخدامِها بالمقادير التي تُوجَد في الأطعمة عادةً. ولكن لا يُعرَف الكَثيرُ عن سَلامتهَا عن طريق الفم بالكمِّيات المستخدمَة في الأدوية.
4. لم تتوفَّر أيَّةُ معلوماتٍ حولَ سلامة الاستِعمال طَويل الأجلّ **لنَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة** آمنَةٌ بشكلٍ عام للاستِخدام لفتراتٍ قَصيرة من الوقت (من 4 إلى 9 أسابيع على سَبيل المثال).
5. قد يكون لدى بعض النَّاس حساسيَّةٌ تجاه **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونيّة** أو أحد مكوِّناتها، مثل ايَّة مادَّة أخرى.

6. تُحفَظ **نَبْتَة آلْوِيزَة اللَّيمونِيّة** في درجة حَرارة الغُرفة؛ وَ بَعيداً عن الضَّوء وَ الرُّطوبة.

- **صَفْحَة:** عِلْمُ النَّباتِ الطِّبّيّ .
- **المُؤَلِّفُ:** نصرُالدِّين عميار.
- **الإخْتِصَاص:** الباثُولُوجْيا النَّباتِيَّة والتِكْنُولُوجيَا الحَيَوِيَّة.
- **الوَظِيفَة:** زِرَاعَة النَّباتاتُ الطِبِّيَّة.

الْمرَاجِع:

[Http://Sure.Sunderland.Ac.Uk/5865/]
[Https://Doi.Org/10.1016%2fj.Foodchem.2009.04.059]
[Https://Www.Jstage.Jst.Go.Jp/Article/Bpb/25/10/25_10_1324/_Pdf]
[Http://Dx.Doi.Org/10.3109/13880209.2013.853811]
[Https://Doi.Org/10.4103/2008-7802.187251]
[Https://Doi.Org/10.1016%2fj.Jep.2004.11.016]
[Http://Pubs.Acs.Org/Doi/Abs/10.1021/Jf0708387]
[Https://Doi.Org/10.1177/1082013213513030]



Aloysia citriodora Cav. Ortega ex Pers. [1806, Syn. Pl., 2 : 139].